

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全餐 總價	豆魚 類	蔬菜 類	麵類	熱量
1	四	白飯 白米	韓式雞排 雞排(X1)-燒	腰果肉臊干丁 豆干+豬肉+毛豆+腰果-炒 5:3:1:1	白菜煮 白菜+紅蘿蔔-煮 8:2	有機蔬菜	味噌湯 金針菇+海帶芽		6.3	2.6	2.3	2.5	806
2	五	胚芽飯 白米+胚芽米	梅干燒肉片 豬肉+筍+梅菜-燒 6:3:1	乾煸洋芋雞 洋芋+雞肉+洋香菜-煮 7:3	木須白瓜 冬瓜+木耳-煮 8:2	有機蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬		6.4	2.5	2.2	2.6	808
5	一	白飯 白米	爆炒糖醋雞丁 雞肉+時蔬-炒 7:3	麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮 8:2	薑絲海片 海帶+紅蘿蔔-煮 8:2	產銷履歷	香菇雞湯 蘿蔔+香菇+雞骨		6.4	2.6	2.4	2.5	816
6	二	地瓜飯 白米+地瓜	滷豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔-滷 6:2:2	黃瓜魚羹 大黃瓜+魚羹-煮 7:3	蝦香甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-炒 8:2	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋-芡		6.3	2.6	2.5	2.5	811
7	三	香菇肉絲油飯 白米+豬肉+香菇	蜜汁雞翅 雞翅(X1)-燒	醬燒甜不辣 甜不辣(X1)+時蔬-燒 9:1	毛豆金玉 玉米+毛豆+菇-煮 6:3:1	蔬菜	西谷米奶茶 粉圓+西谷米+奶粉+紅茶		6.3	2.5	2.4	2.6	806
8	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	味噌魚 石斑魚肉+金針菇+洋葱-燒 7:2:1	金瓜炒蛋 雞蛋+南瓜-炒 7:3	木須花椰 花椰菜+木耳-煮 8:2	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+筍		6.5	2.5	2.5	2.5	818
9	五	白飯 白米	花胡瓜炒雞 雞肉+小黃瓜-炒 6:4	極品佛跳牆 白菜+豬肉+筍+芋頭-煮 6:2:1:1	螞蟻上樹 冬粉+豆芽菜+豬肉-煮 6:3:1	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.4	2.5	2.6	2.4	809
10	六	咖哩炒飯 白飯+豬肉+時蔬	椒鹽排骨酥 豬肉-炸	香鬆雙色薯塊 馬鈴薯+地瓜切塊+香鬆-烤 5:5	肉臊四季 四季豆(菜豆)+時蔬+豬肉-炒 6:3:1	有機蔬菜	酸菜竹筍湯 筍+酸菜		6.6	2.5	2.2	2.8	831
12	一	校慶補假，不供餐											
13	二	白飯 白米	米血三杯雞 雞肉+米血-炒 7:3	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒 8:2	鮮菇大根 蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮 6:3:1	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.4	2.5	2.5	2.5	811
14	三	肉臊擔擔麵 麵+豬肉+時蔬	清蒸魚 石斑魚肉+豆腐-蒸 7:3	鍋貼 鍋貼(X2)-烤	木須結菜 結頭菜+木耳-炒 8:2	蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓		6.3	2.5	2.3	2.6	803
15	四	白飯 白米	照燒雞排 雞排(X1)-燒	泰式豬肉寬粉 寬粉+黃豆芽+豬肉+時蔬-炒 5:3:1:1	蒜味時瓜 時瓜+豆皮+紅蘿蔔-煮 8:1:1	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋-芡		6.5	2.6	2.2	2.4	813
16	五	校慶補假，不供餐											
19	一	白飯 白米	炸卡拉雞翅 雞翅(X1)-炸	客家小炒 豆干+芹菜+豬肉-炒 6:3:1	炒高麗菜 高麗菜+木耳-炒 8:2	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排		6.3	2.5	2.5	2.5	804
20	二	燕麥飯 白米+燕麥	蒲醬魚片 魚片(X1)-烤	筍炒雞球 筍+雞肉-炒 7:3	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮 8:2	有機蔬菜	蛋花湯 青菜+雞蛋		6.6	2.6	2.4	2.5	830
21	三	白醬焗烤麵 麵+豬肉+白醬+起司	紐澳良雞排 雞排(X1)-燒	花枝丸薯條 花枝丸(X1)+馬鈴薯條-烤	木須時瓜 時瓜+木耳-煮 8:2	蔬菜	西紅柿湯 洋芋+時蔬+番茄		6.4	2.5	2.6	2.4	809
22	四	麥片飯 白米+麥片	烏斯特排骨 豬肉+時蔬-燒 7:3	茶碗蒸 雞蛋+香菇-蒸 9:1	蒜味海茸 海茸+紅蘿蔔-煮 8:2	有機蔬菜	冬至湯圓 綠豆+湯圓		6.4	2.5	2.4	2.5	808
23	五	白飯 白米	酸白菜凍腐 凍豆腐+白菜+酸菜-煮 6:3:1	玉米肉末 玉米+豬肉+三色豆-煮 6:3:1	鮮菇冬瓜 冬瓜+菇-煮 8:2	有機蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	豆奶	6.6	2.5	2.3	2.4	815
26	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	肉骨茶燉肉 豬肉+金針菇+洋葱-煮 6:3:1	貢丸關東煮 蘿蔔+黑豆干+貢丸-煮 6:3:1	蠔油粉絲 冬粉+高麗菜+豬肉-煮 6:3:1	產銷履歷	竹筍湯 筍+時蔬		6.4	2.6	2.5	2.4	814
27	二	白飯 白米	壽喜魚 魚肉+凍豆腐-煮 6:4	宜蘭西魯肉 白菜+豬肉+木耳-煮 7:2:1	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒 8:2	有機蔬菜	玉米湯 玉米+香菇	保久乳	6.4	2.5	2.4	2.6	813
28	三	招牌肉絲炒飯 白米+豬肉+時蔬	沙茶豬排 豬排(X1)-燒	海苔地瓜條 地瓜切條+海苔-烤	木須高麗 高麗菜+木耳 8:2	蔬菜	山藥雞湯 山藥+洋芋+雞骨		6.4	2.5	2.4	2.6	813
29	四	白飯 白米	暖陽麻油雞 雞肉+鮑菇-煮 6:4	馬鈴薯炒肉 洋芋+豬肉-炒 6:4	韭香如意 豆芽菜+韭菜-炒 8:2	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+紅蘿蔔+雞蛋-芡		6.3	2.6	2.5	2.5	811
30	五	胚芽飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉+洋葱+蔥-炒 6:3:1	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮 8:2	鮮菇炒筍 筍+菇-炒 8:2	有機蔬菜	大滷湯 白菜+木耳+時蔬		6.5	2.5	2.5	2.6	822

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆
☆本菜單常用水產品品項為：鮭魚、水鯊魚、鬼頭刀、旗魚☆